

# نادي أكاديمية

أكبر منصة تعليمية بالاسكندرية

Nader  
ACADEMY  
أكاديمية

website



youtube



facebook



groups





# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## المفهوم الفلسفى :

الانسان ارقى من الحيوان بالعقل-العقل يميز الانسان - ..

أ – نفس دنيا ” دى المسئولة عن اشباع الحاجات الفسيولوجية ” مأكّل ومشرب ” ..

ب – العقل ” المسئول عن طريقة التفكير ” الذكاء ”

## المفهوم البيولوجى :

التكيف مع الظروف والاجواء والاحداث – التأقلم والانسجام مع الطبيعة – جوانب

العقل – اعضاء الجسم

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## المفهوم الاجتماعى :

التعامل مع الآخرين – القيادة – الحوار – الذكاء الاجتماعى

## المفهوم النفسى :

تيرمان : التفكير فى الامور الغير مادية – امور مجردة – عدالة وظلم وحرية

سبيرمان : العلاقات بين الظواهر والاحداث – ربط اى سبب بنتيجة

وكسلر : التخطيط والتنظيم والهدف – تفكير منظم – تفكير منطقى

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

جاردنر

الذكاء ليس واحد بل متعدد – الذكاء هو قدرة حل المشكلات – كلنا اذكيا لكن بنسب –  
الذكاء ليس بنسب ودرجات – لا يوجد شخص غبي – رفض قياس الذكاء بنسب ودرجات .

نظرية التعلم الشرطى الكلاسيكى :

قصة التجربة : محاولة ربط مشير بمشير اخر ليكتسب فى النهاية نفس قوته .

الاستجابة الطبيعية : فطرية – غير متعلمة – غير مكتسبة – يقوم بها الكل

الاستجابة الشرطية : متعلمة – مكتسبة – غير فطرية

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## قوانين النظرية

التدعيم : ربط اى حاجتين ببعض

الانطفاء : نسيان وزوال الاستجابة وتضاؤل الاستجابة – تناقص – تدهور

الاسترجاع : استعادة الاستجابة مرة اخرى – عودة

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## التطبيقات التربوية :

هتلاقى محاولة تعديل سلوك غير مرغوب عن طريق ربط شيئين ببعض – تكوين اتجاهات  
موجبة للطلاب نحو المدرسة – الاشراف المضاد مهم اوى .

## نظرية التعلم بالمحاولة والخطا

الاساس : محاولات عشوائية الى ان نصل للحل – التجريب – السقوط والقيام – التعب  
والجهد – لا تيأس فكل فشل يقربك للنجاح – لا تتوقف عن السعى والتكرار – البدايات  
دايما عشوائية

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## قوانين النظرية

قانون التمرين : التدريب والممارسة والتكرار وعدد المرات

قانون الاثر : الشعور والارتياح وعدم الارتياح – ما بعد الاستجابة – نتيجة الاستجابة ايه ؟

قانون الاستعداد والتهيؤ : الحالة النفسية – استعدادك للاستجابة او عدمها – الاجبار

والقهر -

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## نظرية التعلم بالفهم والاستبصار :

الادراك الكلى – النظرة الكلية – الفهم – الاستبصار – الاعتماد على عنصر الفهم – تحليل الموقف الكلى لعناصر – اعادة تنظيم العناصر – الادراك الفجائى ليس التدريجى بالمحاولات

## خصائص التعلم

1- محاولة تطبيق ما تم تعلمه فى موقف مشابه : انتقال اثر التعلم

الفهم عند كل الكائنات مش الانسان فقط - الفهم يزيد حسب نمو الكائن الحى

الشيء المفهوم اقل عرضة للنسيان –

الفهم يدوم لفترة طويلة ويظل فى الذاكرة طويلة المدى

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات :

التعلم يعتمد على المعلومات والبنية المعرفية – التعلم يبدأ بالاستقبال ثم الترميز ثم التخزين ثم الاسترجاع- لا نعتمد لا تكرار ولا محاولات ولا مشاعر لكن على المعلومات .

## قانون التعلم السببى :

الفعل الذى نتيجته حلوة نكررة – والفعل الذى نتيجته سيئة نستبعده

## العلاقة السببية :

كل فعل له سبب ولازم سبب واضح .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## قانون التغذية الراجعة :

تعديل المسار الخاطئ – تحسين الأخطاء – معرفة الأخطاء – معرفة نقاط الضعف ومحاولة التحسين .

## التطبيقات التربوية :

التعلم الموزع افضل من المركز – التركيز على نشاط المتعلم – يتفق الكمبيوتر والتكنولوجيا مع طريقة العقل البشرى – الاهتمام بالتكرار اللفظى فى المراحل الاولى – الاستفادة من المعلومات والخبرات وتطبيقها فى الواقع يعنى تطبيق النظرى فى الواقع .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

خد بالك من دى :

تطبيق المعلومات فى موقف مشابهه : انتقال اثر التعلم ( نظرية الفهم والاستبصار )

تطبيق واسترجاع المعلومات : تجهيز ومعالجة المعلومات

قناة ↓

العباقرة ٣ ث أدبي

رابط القناة علي تطبيق Telegram ↓

 @OW\_Adbby



ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

**درس : مبادئ التعلم الجيد**

**الدافعية :**

**هدف – محرك – منشط للسلوك – دفع الطاقة – رغبة داخلية – ميل للتعلم داخلي –  
حاجة الى الشئ كالتفوق – دوافع التعلم عند الانسان ارقى من الحيوان .**

**التعزيز :**

**الاثابة – المكافاه – العقاب – الحرمان – رفع العقاب تعزيز بس سالب .**

**ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج**



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الممارسة :

موزعة : تعلم وراحة معا – تقسيم الوقت

المركزة : تعلم بدون راحة او راحة قليلة

الموزعة افضل من المركزة

## الدور الايجابى للمتعلم :

التلخيص – النقاش – الاسئلة – تحضير الدرس مسبقا – متبقاش كسلان يعنى ايجابى –

بذل مجهود .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الانتقال الموجب للتعلم :

تطبيق ما تم تعلمه قديما فى موقف مشابه جديد – تعميم الاستجابة المتعلمة – موضوع سابق يخدم موضع لاحق .

## الانتباه :

مكان ووقت المذاكرة – التخلص من الضغوط – التدريب على الظروف المتغيرة – توفير مناخ هادئ – التخلص من المشكلات التى تعوقك .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## المشاركة النشطة :

المراجعة وتدوين المذكرات – بذل الجهد – التلخيص – حل الاسئلة والامتحانات .

## زيادة الرغبة فى الاستذكار :

مرتبط بالدافعية – ضع هدف – فكر فى الاهداف – وقت لنهاية المذاكرة – التنافس مع الذات .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## طرق القراءة الجيدة :

القراءة ككل قبل التفاصيل – الايقاع الصحيح للعين على الكلمات – القراءة بفهم ليس  
حفظ – ربط المعلومة الجديدة بالقديمة

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

منهك بتاع لىالى الامتحان .. أ / نادر جورج

قناة ↓

العباقرة ٣ ث أدبي

رابط القناة علي تطبيق Telegram ↓



@OW\_Adby



ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

الباب الثانى : علم نفس النمو

تعريف النمو

سلسلة تغيرات – سلسلة شاملة مستمرة تبدأ من الحمل للوفاه – عملية تدرج – ارتقاء

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو يسير من العام الى الخاص :

التعميم ثن النوع – من العمومية الى النوعية والخصوصية – الاجزاء الكبرى تنمو  
وتتحرك قبل الاجزاء الصغرى – الطفل يرسم الدائرة قبل ادراك الخطوط – كل الرجال بابا  
وكل النساء هاما الى ان يخصص .

## النمو تغير مستمر :

لا يتوقف- الاسنان مثلا تظل تنمو – النمو لا يجب ان يسبق الاوان الخاص به – لا يتعدى  
الحدود المرسومة له – عملية دائمة .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو يخضع للفروق الفردية :

فروق فى الجسم والعقل والشكل والصفات بين التوائم حتى - ممكن فروق بين الانسان وذاته  
يعنى جسمه لا يسير مع عقله - الانسان مميز لا يشبهه احد - النمو عملية كيفية نسبية  
ليست كمية .

## تختلف سرعة النمو :

فى مراحل سريعة ومراحل بطيئة - لازم يشاور لك على سرعة او معدل النمو - يبطئ  
فى مراحل يسرع فى اخرى - الاسنان مثلا فى مراحل تنمو بسرعة ومراحل ابطئ .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

**تميل جوانب النمو للارتباط ببعضها :**

ارتباط بين الجسم والعقل او العقل والكلام – الانسان وحدة متكاملة – الانسان كل متكامل – لا ننظر للانسان كجزء منفصل عن جزء .

**طولى وعرضى :**

من الرأس الى القدم – من المنتص الى المركز الى الاطراف .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الوراثة

جينات – كروموزومات – بويضات – جينات – زواج الاقارب – الخلية ومكوناتها – بعض الامراض وراثية .

## الغدد :

النخامية : تؤثر على العظام – القزامة – العملاقة – هرمون النمو  
الدرقية : تحويل الطعام لطاقة – فرط النشاط – زيادة ضربات القلب – الثيروكسين

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الأسرة :

اول مؤسسة او خلية – سلاح ذ حدين- تؤثر على الشخصية – التربية مسئوليتها – اقوى  
مؤثر على الطفل – شعور الامن والامان والقبول – المحطة الاولى .

## الغذاء :

بناء الاجسام والخلايا والوقاية من الامراض – مدنا بالطاقة .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## المدرسة :

اكتساب السلوكيات والعادات – تعليم الانضباط والطاعة والحقوق والواجبات – منظمة  
رسمية – تنمية المواهب والقدرات – حلقة وصل بين الاسرة والعالم .

## جماعة الرفاق :

افراد متشابهين – لا توجد احساس بالسلطة والرقابة – مصدر للصحة والتوافق النفسى  
والاجتماعى – سلاح ذو حدين

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## وسائل الاعلام :

مكمل لدور الاسرة فى نقل القيم والمبادئ – تعتمد على المؤثرات البصرية والسمعية –  
نقل الرأى العام – تعزيز السلوكيات بالقصص والمسلسلات .

## الانترنت :

يؤثر سلبا على النمو الاجتماعى والنفسى – اتهلاك الوقت – القرصنة على البيانات  
والمعلومات

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

مرحلة ما قبل الميلاد

تعرض الام للاشعة :

كميات قليلة لا تؤثر - كميات كبيرة تؤدي للاجهاض

الحالة الانفعالية للام :

المشاعر الانفعالات لا تؤثر بشكل مباشر - غير مباشر عبر الهرمونات

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

**تدخين الام :**

حرمان من الدم النقى – وزن الجنين – نزيف – وفاه اثناء الولادة او بعدها مباشرة

**سوء استعمال الادوية :**

يصل للمشيمة لذا لابد من الاشراف الطبي – عيوب خلقية وتشوهات

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## درس الرضاعة والطفولتين

### النمو الجسمى للرضاعة :

سريع - يحرك رقبته - الاسنان تبدأ فى الشهر السادس - يهز جسمه - يبستم

### النمو العقلى :

حسى - ملموس - حركى - لا يعتمد على اللغة - الاعتماد على الحواس والعمليات

الحسية كالعين والسمع والفرك واللمس

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

**النمو الانفعالى والاجتماعى :**

**علاقة مع الوالدين شرط الحب والرعاية واللعب والرضاعة**

**النمو اللغوى :**

**كلمات غير مفهومة - نمو بدائى - همهمة - كلام بسيط جدا .**

**ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج**



# منهك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

الصفات الايجابية :

الثقة – الاستقلالية

النمو فى الطفولة المبكرة :

النمو الجسمى :

سريع – تظهر الاسنان اللبنية ثم الدائمة – الهيكل يظل غير مكتمل – تنمو العضلات

الكبيرة

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو العقلى :

حسى لا يستطيع التركيز على امرين – متمحور حول ذاته – بعض الانانية العقلية –  
لا يدرك الا وجهة نظره هو -

## النمو الانفعالى :

خوف – غضب على شكل نوبة غضب – غيرة عند ولادة طفل اخر – تعدد مظاهر النمو  
الانفعالى .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

النمو الاجتماعى :

بداية الانفتاح والذكاء الاجتماعى – يميز بين الغرباء والمألوفين .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

النمو فى الطفولة المتأخرة

النمو الجسمى :

بطء - هدوء - لا تحدث تغيرات كبيرة - لا تحدث طفرات او نمو كبير .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو العقلى :

اكتشاف المجهول – حب المعرفة والاستطلاع – تفكير منطقى فى امور حسية – خيال له  
بعض المنطق ليس بطولى ايهامى .

## النمو الانفعالى :

هدوء وثبات – تقبل الضوابط والطاعة – تقبل النظام – مرحلة استراحة وهدوء انفعالى .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو الاجتماعى :

اتساع العالم الاجتماعى – تكوين صداقات – الاقران والمعلمين – يبدأ يكون سلوكا متسق مع المجتمع .

## النمو الحركى :

مهارات حركية – سرعة ورشاقة ومرونة جسمية – البنات يميلون لمهارات حركية خفيفة عكس البنين عنيفة .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

الصفات الايجابية :

زيادة النضج – التفكير الاستدلالي – الدافعية للإنجاز والنجاح الأكاديمي -

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق إنها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

النمو فى مرحلة المراهقة

تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق :

صداقات الجنس الآخر – الحب – نظرات الآخرين مهمة – اتساع النشاط الجنسي الغيرى .

تحقيق الهوية الجنسية :

معرفة الجنس – ممارسة دور مناسب لجنسى – مهم الالتصاق بالوالد من نفس الجنس .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

اتخاذ قرارات متعلقة بالمستقبل المهني :

العمل والقلق بسببه - التدريب والاستعداد للعمل - التشبه بالمشاهير - التفكير فى المستقبل المهني -

تنمية المعايير والقيم :

اكثر مرحلة فيها اهتمام بالاخلاق والدين - زيادة الوعي الخلقى الدينى .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو الجسمى :

- طفرة - انفجار - نمو رهيب - تختلف نسب اعضاء الجسم - زيادة العضلات تمثل 45% -
- نمو جنسى -

## النمو العلقى المعرفى :

- تفكير منطقى - استدلال - تذكر بفهم ليس الى - تركيز وانتباه قوى - احلام اليقظة -
- خيال معنوى منطقى مجرد - فهم الامور النظرية المجردة الصورية التمثيلية

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو الانفعالى :

- ثورة – عدم ثبات – عواصف انفعالية – مرحلة صراعات نفسية – صراع فى معاملة الابوين
- صراع جنسى وموانع داخلية وخارجية – صراع لاثبات الذات والفشل – صراع الاستقلال
- صراع سببه عدم توازن جوانب النمو ( الجسم كبير والافعال والتصرفات والتفكير لسه صغير ) .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النمو الاجتماعى :

- خبرات اجتماعية - تاثير الاصدقاء يكون كبير جدااااا - الانتماء لجماعات خارج الاسرة -
- مخرجات ومصيف برة الاسره - انفتاح اجتماعى - مهارات اجتماعية على الحوار .

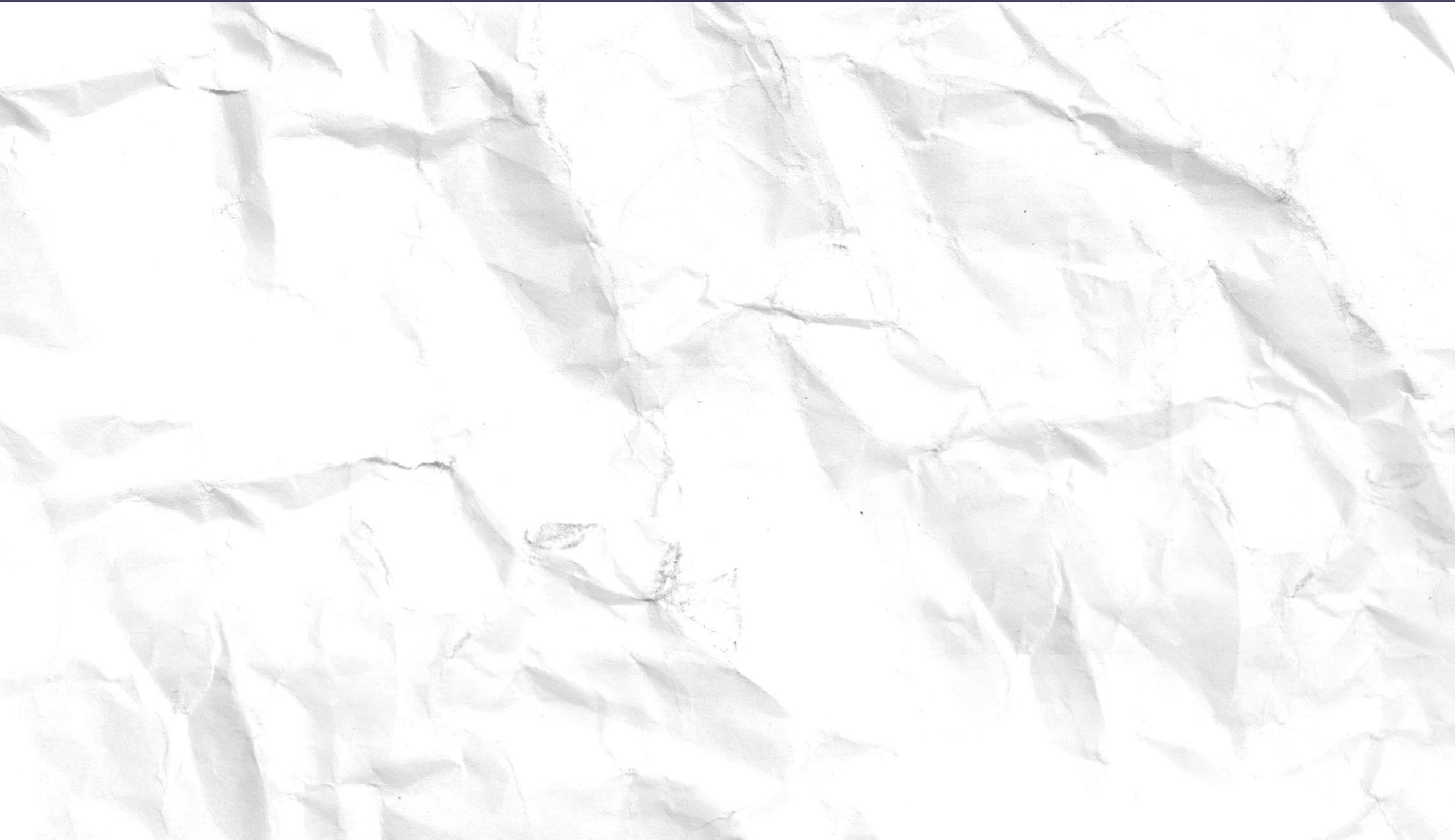
## النمو الخلقى والاهتمامات الدينية :

- البحث عن الكمال - تانى الضمير والشعور الدائم بالذنب - يسير حسب القواعد العامة لا الخاصة - الضبط هنا داخلى ليس خارجى -

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج



ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الباب الثالث : الشخصية

### الشخصية كمثير :

المظهر الخارجى - الافعال - التأثير فى الآخرين - القيادة - الكاريزما - الشكل - النقد :  
ركز على الخارج وخلق الشخصية حكمها حسب السمعة وراء الناس وده مش دايما صح .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الشخصية كاستجابة :

التاثر – رد فعلك – طريقة انساجمك مع المواقف – النقد : احنا كبشر استجابتنا مش واحدة حتى لما نقابل نفس الموقف يعنى مش هعرف احكم على شخصيتك .

## الشخصية كتنظيم عند البورت :

تنظيم متحرك متغير دينامى – فريدة ومميزة – كل صفاتنا وجسمنا جزء من الشخصية – الشخصية مش جامدة لكن دينامية – وسيط بين المثير والاستجابة .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## نظرية الانماط :

اهتم بالوراثة – اللون – الغى الفروق الفردية والاختلافات بين الناس – لا تعتبر قوة علمية .

## نظرية التحيل النفسى :

**فرويد :** اهتم بالماضى والخبرات الطفولية والمشاعر والغرائز البدائية والاحلام وزلات اللسان – اللاشعور واللاوعى اساس الشخصية – امور دفينه داخلية ربما منسية **التوجهات الحديثه :** ركزوا على دور المتغيرات الاجتماعية فى الشخصية

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النظرية السلوكية :

واطسون : اهتم بالسلوك الخارج – الشخصية متعلمة ومكتسبة ليست فطرية – المثير والاستجابة – لا نولد بالشخصية لكن نتعلمها .  
سكندر ودولدر وميلر : ركزوا على الوراثة كمؤثر فى الشخصية .

## النظرية الانسانية :

ماسلو : الاهداف والاحلام والابداع والطبيعة الخيرة والوجود وتحقيق الذات والسعادة والرقى والصدق والجمال – وضوح الغاية والهدف – الشر دخیل على الانسان .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## درس الاتجاهات والقيم :

### تعريف :

تكوين وخبرة عقلية نفسية – توجهنا قريبا او بعدا لشيء معين – استعداد او ميل لشيء .

### المكون المعرفى :

المعلومات – المعارف – النظريات – التصورات – المعتقدات – القناعات – القراءات –  
الاعتقادات – الآراء – النظريات وفهمها .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## المكون الانفعالى :

المشاعر – الحب والكراهية – الانفعالات – أكثر المكونات ثباتاً واستقراراً وصعب تغييرها

## المكون السلوكى :

النزوعى – فعل او عدم فعل سلوك معين – الحركى - التأييد – الرفض – المشاركة فى مظاهرة او مسيرة – دعم باى شكل .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## خصائص الاتجاهات :

مكتسبة ليست فطرية – ديناميكية – لا تنشأ من فراغ – متعددة من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر -

## وظائف الاتجاهات :

اشباع الحاجات الأولية – تحدد الافعال والاقوال – تنعكس فى السلوك – تساعدنا على التصرف – ترتب العمليات الدافعية – تعير عن مسارتنا لقيم المجتمع واتجاهاته .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## تغيير الاتجاهات :

تعتمد على الجانب الانفعالى والمعرفى - لابد من استراتيجية تدريجية مش مرة واحدة .

**عوامل تساعد :** ضعف الاتجاه - عدم الرسوخ - اتجاهات متساوية القوة او متوازية -

جو تسامحى تدريجى - موقف او خبرات مباشرة .

**عوامل تمنع :** السلطة والقهر والغضب يصعب تغيير الاتجاه - قوة الاتجاه ورسوخه -

صلابة الرأى - التعصب الاعمى .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## القيم :

اي شئ له اهمية عند الانسان – اي شئ له تقدير وثمان – قيم اي قدر وثمان .

## الاطار الاول الاجتماعى العام :

ترتيب القيم حسب المجتمع وارااء المجتمع والرأى العام

## الاطار الثانى الفردى الشخصى :

ترتيب القيم حسب الشخص وارااه وتفضيلاته هو .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

اكتساب القيم :

التعلم – التقليد – التعزيز – العقاب – التنشئة – ليست فطرية – اجتماعية

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## درس التوافق

### تعريف التوافق :

**الاول :** اعدل من نفسى علشان امشى مع البيئة – يعنى ابقى مرن -

**التانى :** اعدل من البيئة لتتوفق مع اهدافى – اعدل الظروف او الجو او المكان او الدوشة .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

انواع التوافق :

الشخصى :

قبول ورضا عن الذات والشكل والامكانيات – توافق مع ذاتى – مفيش صراعات داخلية .

الاجتماعى :

قبول الاخرين – تحقيق التوافق مع الغير – تحقيق الاهداف العامة الجماعية – مع الاصدقاء والعمل والاسرة .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الاحباط :

فشل فى تحقيق الهدف - عجز - سقوط .

## عوامل خاصة بالفرد :

مرض - اعاقة - نقص امكانيات - طول الشخص - وزنه - خجل - نقص القدرة على التحكم فى النفس -

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## عوامل خاصة بالبيئة :

الضوضاء- تعطيل اتوبيس رحلة – اى حاجة خارجة عن ارادتى – تاتى الريح بما لا  
تشتهى السفن – فقدان شخص عزيز او احد الابوين – القيود الاجتماعية فى الزواج مثلا

## الصراع :

تردد وحيرة بين امرين – عد القدرة على اتخاذ قرار – تساوى قوة البدائل

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الاقسام الاقدام :

امرين حلوين - سهل حسمه - ينتهى بسرعة الا لو فى خبرة سلبية .

## الاحكام الاحكام :

امرين سلبيين - صعب حسمه - فيه تردد بين البدائل .

## الاقسام الاحكام :

امر واحد له جانب موجب واخر سالب

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## نوع العائق :

احباط جاى من الغش مختلف عن احباط جاى من بحثك عن عمل اضافى – حزننى عند  
خسارة فريقى يختلف عن حزننى عند فقدان وظيفة .

## الخبرة السابقة :

خبرات النجاح القديمة تقلل الاحباط بعكس خبرات الفشل القديمة تزيده – خبرات الماضى  
– احداث سابقة سواء نجاح او فشل –

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## تفسير الموقف :

لو انت شايف ان الفشل مؤقت ، الاحباط هيقول ، لكن لو شايفه دايم ، الاحباط هيزيد -  
وجه نظرك تحدد نوع الاحباط اللى هتتمر به -

## طبيعة الدافع :

اولى اساسى زى فقدان صديق ، الاحباط يزيد ، لكن ثانوى هامشى ، الاحباط هيقول زى  
فقدان خمسة جنية .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

امكانية الاشباع :

لو فرص الاشبا كثير ، الاحباط يقل والعكس .

القلق :

توقع حدوث شر - تشاؤم - حالة من التوتر الشامل

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

مظاهر القلق :

الجسمية الفسيولوجية : اى مظهر له علاقة بالجسم - عرق - مغص - ضربات القلب -

عثيان .

الانفعالية : اى حاجة لها علاقة بالنفسية والتركيز والارق

المعرفية : توقع حدوث الشر

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## مستويات القلق :

معتدل : ايجابى – مسهل – يدفعك للعمل والتعب -

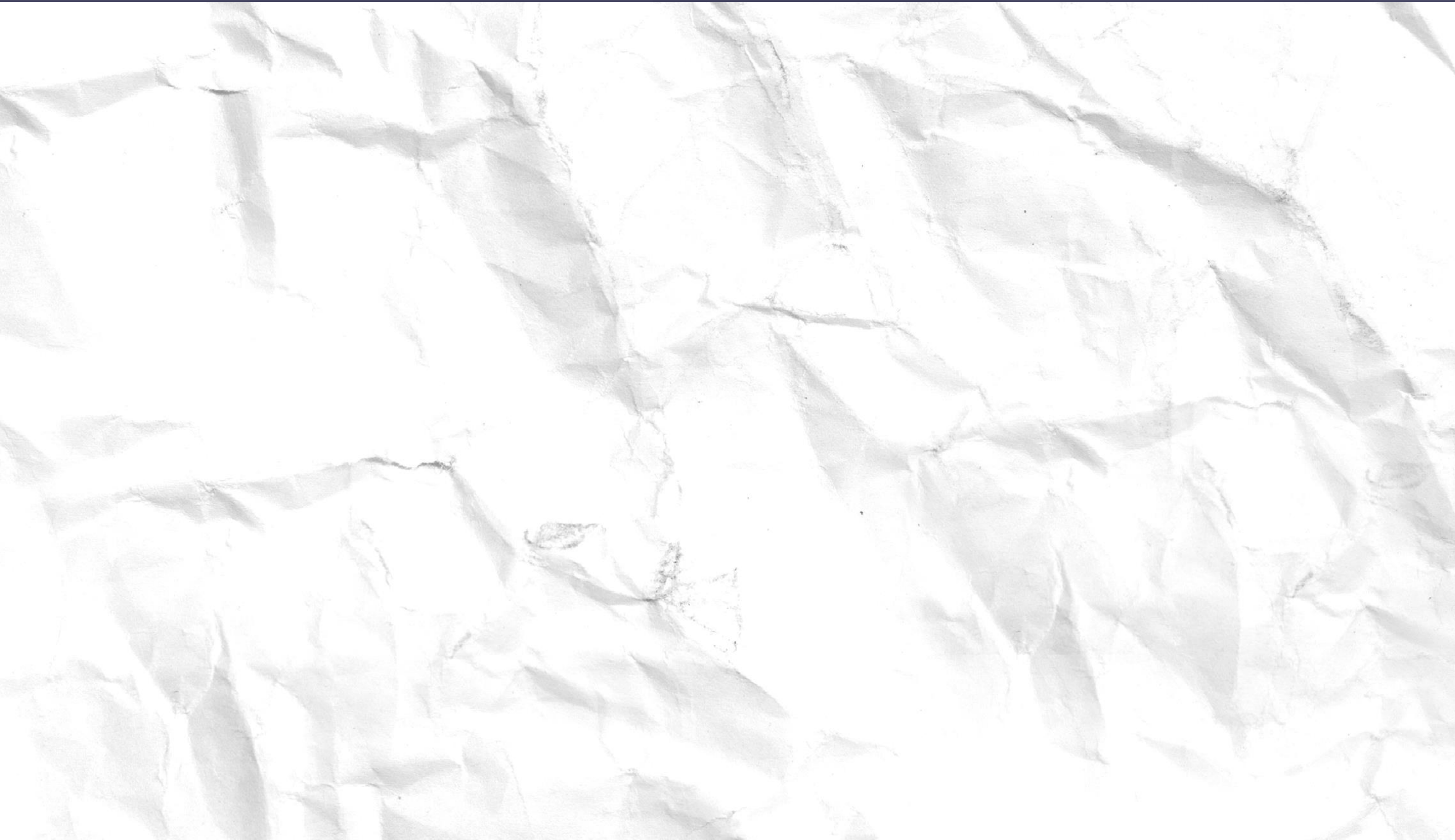
منخفض : سلبى – معطل – كسل – لامبالاة – عدم رغبة فى العمل والانجاز .

مرتفع : سلبى – معطل – مؤذى – عدم القدرة على اتخاذ قرارا – عصبية زيادة – شعور

بالعجز

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج



ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

درس اساليب حل الصراع والاحباط

بذل الجهد :

مضاعفة التعب والمجهود - المذاكرة اكثر - التمرين اكثر - الشقاء والتعب

البحث عن طرق اخرى :

تغير الطريقة - تغير مكان المذاكرة وطريقة المذاكرة - المهم افضل فى نفس الهدف او نفس المادة او نفس الشركة يعنى مرشح لهدف تانى .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

**استبدال الهدف بغيره :**

**ابدل فعل بفعل – استبدال كلية بكلية او شركة بشركة او عمل بعمل او مذاكرة بريضة .**

**اسلوب حل المشكلة :**

**لازم يقولى جمع بيانات ومعلومات – تحليل – تجريب الحلول – اعمال العقل – الاستقراء  
والاستنباط والاستدلال .**

**ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج**



# منهك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

الاساليب الغير مباشرة :

الكبت :

نسيان للذكريات المؤلمة – هفوات اللسان – نسيان ميعاد غير محبوب – دفن المشاعر ال

الاعلاء والتسامى :

تحويل الطاقة الغير مقبولة الى سلوك مقبول – ممارسة الكاراتية او المصارعة بدلا من العنف مثلا – ممارسة الشعر والرسم والنحت بدلا من الممارسات الجنسية العافية الغير مقبولة مجتمعا .

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## التعويض :

نجاح فى مجال بدل الفشل فى مجال اخر - تغير اهداف بطريقه لا شعورية - تبني المرأة العاقر لاطفال او لحيوانات - طفل ضعيف يقسو على الحيوانات .

## الازاحة والنقل والاحلال :

نقل الغضب من معنه الاصلى الى معنى اخر -

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج



# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## الاسقاط :

القاء اسباب الفشل على شخص اخر – ارى عيوب غيرى مش عيوبى – اتهام الاخرين –  
الصاق الهزيمة والفشل بالآخرين ( هما السبب )

## التقمص :

التقليد – التوحد – عكس الاسقاط – التشبه بشخص – عايش بشخصية حد تانى

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج

# منهجك بتاع ليالى الامتحان .. أ / نادر جورج

## النكوص :

الرجوع لأساليب قديمة ويكون الشخص كبير عليها – الارتداد لمراحل سابقة – تبول الطفل الكبير على ذاته – عجوز يعمل زى الاطفال

## الانكار :

رفض الاعتراف بوجود المشكلة – انا تمام مش فارق معايا – رفض الاعتراف بموت الابن مثلا

ربما لا تدرك خطة الله لك، لكن ثق انها لخيرك ..... أ / نادر جورج